



Erinnerungen an den geliebten Menschen helfen Kindern dabei, den Verlust zu verarbeiten



Krankheit und Tod gehören zum Leben dazu. Der Psychologe Gerd Höhner erklärt, **warum wir Kinder auch bei ernststen Themen nicht ausschließen sollten**

# „Warum ist Opa nicht mehr da?“



**Gerd Höhner**

ist **Psychologe** und **Präsident** der Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten Nordrhein-Westfalen

**A**uch wenn ein naher Angehöriger lange ein Pflegefall war: Wenn er plötzlich stirbt, kann das die ganze Familie in tiefe Trauer stürzen. Und Kinder, die Oma, Opa oder vielleicht sogar ein Elternteil oder Geschwisterkind verlieren, haben oft viele Fragen und sehnen sich nach Sicherheit. Wir haben mit einem Psychologen darüber gesprochen, wie wir ihnen in dieser schwierigen Situation am besten helfen können.

## **Können wir Kindern den Tod zumuten?**

Absolut. Kinder können häufig sogar besser damit umgehen als die Erwachsenen.







„Auf einmal ist die Trauer da, ganz egal, ob du gerade was Schönes machst, die kommt auf einmal ganz schnell, weil der Verstorbene ganz doll fehlt, weil du ausgerechnet jetzt merkst, der ist nicht da!“ \*

Lillith, 8 Jahre

Ja, der Opa ist jetzt tot und er kommt nicht mehr wieder. In dem Zuge teilt man dem Kind auch eine zweite Botschaft mit, nämlich: Ich bin in der Lage, die Wirklichkeit beim Namen zu nennen und du darfst die Wirklichkeit auch mit allem Schrecken und aller Traurigkeit zur Kenntnis nehmen. Das ist nichts Schlimmes und ich bin bei dir.

## „Die eigentliche Botschaft ist: Wir kriegen das zusammen hin!“

### Wie wichtig ist es, Trauer zuzulassen?

Trauer ist eine ganz normale Reaktion, die auch psychisch völlig gesund ist. Wenn wir Trauer erleben, ist das eine Form der Bewältigung einer psychischen Belastung, eines Schmerzes und das ist überhaupt nichts Negatives.

Das trifft auf Kinder genauso zu wie auf Erwachsene.

### Sollten wir Kinder mit zur Beerdigung nehmen?

Unbedingt. Das sind rituelle Formen, die uns helfen, mit der Trauer umzugehen. Und das sollte man dem Kind auch sagen: Wir sind jetzt zusammen traurig und wir nehmen gemeinsam Abschied. Der Pfarrer spricht noch mal über Opa und dann denken wir alle an ihn, vielleicht singen wir auch zusammen. Diese ritualisierten Formen des Abschiednehmens sind sehr gesund für alle Beteiligten. Hier habe ich als Elternteil die Aufgabe, das Kind an der Hand zu nehmen und ihm zu vermitteln, dass es gut ist, dass wir uns jetzt von Opa verabschieden. Die eigentliche Botschaft ist: Wir kriegen das zusammen hin!

\* ZITAT VON LEUCHTTURM E.V.

### Das müssen Sie mir genauer erklären. Warum ist das so?

Kinder unterliegen nicht wie viele Erwachsene der gesellschaftlich gefrönten „Alles ist easy“-Ideologie. Wir sind im Alltag nicht daran gewöhnt, mit den Tiefen der menschlichen Existenz zurechtzukommen, und schieben ernste Themen und zum Beispiel auch den eigenen Tod nur zu gern vor uns her. Die Illusion der ewigen Jugend ist ein Beispiel dafür. Das Problem: In Extremsituationen müssen

## „Am besten ist es, die Dinge ganz normal anzusprechen“

wir damit zurechtzukommen, dass die Welt nicht so sicher ist, wie wir sie immer illusionär halten.

### Was kann mir und dann auch meinem Kind helfen?

Die eigentliche Aufgabe ist, dass man mit dem Kind und mit sich selbst in der Kommunikation an den Punkt kommt, zu sagen: Ja, das gehört zu unserem Leben. Je älter wir werden, desto mehr gehört der Tod zum Alltag. Das ist für viele Menschen eine psychische Herausforderung.

### Wie kann ich das kindgerecht vermitteln?

Erwachsene neigen manchmal dazu, die Wirklichkeit zu beschönigen. Es geht aber

nicht darum, die Situation zu verniedlichen oder kindgerecht zu verpacken. Also z. B. so zu tun: Jetzt ist die Mama im Himmel, aber bald ist sie wieder da und alles wird gut. Es ist wichtig, die Dinge nicht zu bagatellisieren und in ihrer Bedeutung zu negieren.

### Wie sollte ich dann mit Kindern über den Tod sprechen?

Am besten ist es, die Dinge ganz normal anzusprechen. Man muss eine normale Form der Kommunikation beibehalten. Nur so kann man das

Schlimme, das Traurige, das Entsetzliche auch zu einer gewissen Normalität machen. Das heißt, als Bezugsperson habe ich in so einem Fall die Aufgabe, dem Kind zu sagen: Das ist zwar schlimm und das tut uns allen sehr weh, aber das ist Teil des normalen Lebens.

Kinder leiden nicht unter dem Trauerschmerz, sondern sie leiden eher darunter, dass man darüber nicht vernünftig kommunizieren kann.

Das heißt nicht, dass ich dem Kind jetzt unbedingt erklären muss, an was der Opa genau gestorben ist. Aber das heißt schon, dass man sagt:

„Papa ist tot. Das ist so, als wenn das Dach weggeflogen ist. Jetzt regnet es immer rein ins Haus“ \*

Mia, 7 Jahre

„Mit der Trauer ist es wie mit einem Wettrennen. Am Anfang ist sie schneller als du. Dann holst du sie wieder ein. Aber manchmal bleibst du einfach stehen, und dann holt sie dich wieder ein“ \*

Janne, 9 Jahre

## „Kinder sollten spüren, dass ihre Eltern nicht überfordert sind“

### Wie wichtig ist es, dass Kinder diese Sicherheit durch ihre Eltern spüren?

Es ist sehr wichtig, dass Kinder spüren, dass es kein Thema ist, mit dem ihre Bezugspersonen überfordert sind. Denn das Entscheidende für das Kind ist: Auch in solchen Extremsituationen geht die Welt nicht unter und Mama oder Papa verlässt mich nicht. Ich kann mich auf sie verlassen und sie wissen, wo es langgeht. Die trauernde Mutter oder der trauernde Vater ist Vorbild und Hilfsperson gleichermaßen. Für das Kind ist

„Bei Klassenarbeiten trage ich die Socken meiner verstorbenen Mama. Sie fehlt mir ganz doll. Ihre Socken machen mir Mut. Sie sind mein Glücksbringer“ \*

Mia, 12 Jahre

es das Wichtigste, dass die vertraute, Sicherheit gebende Bezugsperson nicht ausfällt – dadurch wird die unbegreifliche Situation nicht bedrohlich.

### Was, wenn ich das als Elternteil nicht hinbekomme?

Wenn sich die Bezugsperson in einem Zustand der Verzweiflung oder der starken Traurigkeit befindet, dann liegt es auf der Hand, dass sie nicht gleichzeitig die erforderliche emotionale Distanz aufbringen kann, um sich dem Kind zuzuwenden. Das ist in der akuten

Phase auch in Ordnung. Betroffene sollten sich dann aber Kommunikationspartner suchen, die ihnen bei der Bewältigung helfen.

### Auch damit sie für ihre Kinder da sein können?

Ja. Denn es spielt eine große Rolle, wie das

„Nachts trage ich das T-Shirt von meinem Papa. Dann hab ich das Gefühl, dass Papa mich beschützt“ \*

Ben, 10 Jahre

Kind die Belastung der Eltern wahrnimmt. Wenn die Eltern die eigene Trauer nicht so weit zurückstellen können, dass die Kommunikation zum Kind dadurch nicht überlagert wird, ist das ein Problem. Das Kind nimmt die zentrale Bezugsperson dann als solche wahr, die die Wirklichkeit nicht meistern kann.

### Was würde dann passieren?

Häufig ziehen sich Kinder dann zurück. Und zwar nicht aus eigener Entscheidung, sondern weil sie das Gefühl haben, dass sie ihre Bezugspersonen überfordern. Wenn sie Angst haben, dass Mama oder Papa nicht damit zurechtkommen, wenn sie über den toten Opa reden, dann halten sie den Mund. Kinder empfinden generell eine hohe Verantwortlichkeit für das Befinden ihrer Eltern. Die haben einen genauen Blick darauf, wie es Mama und Papa geht. Und wenn sie den Eindruck haben, dass sie das nicht schaffen, dann ziehen sie sich lieber zurück.

\* ZITAT VON LEUCHTTURM E.V.

## § GELD & RECHT

### ELTERN-KIND-KUR

Haushalt, Job und Familie vereinbaren, eventuell Angehörige pflegen, einen Trauerfall verarbeiten – all das kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. So reagieren viele Betroffene auf dauerhafte Belastungssituationen mit Erschöpfungszuständen. In solchen Fällen übernimmt die Krankenkasse die Kosten für eine Mutter-Kind-Kur beziehungsweise für eine Vater-Kind-Kur. Einige Kliniken sind zudem auf besondere Situationen spezialisiert, wenn etwa ein Elternteil verstorben ist oder andere Schicksalsschläge vorausgegangen sind.

#### ■ Wie stellt man den Antrag?

Erster Ansprechpartner sind die Krankenkassen. Außerdem betreut das Müttergenesungswerk Mütter und Väter, die eine Kur beantragen wollen. Im Müttergenesungswerk haben sich mehrere Träger zusammengeschlossen, um die Gesundheit von Eltern zu fördern, unter anderem die Diakonie, Caritas und der Paritätische Wohlfahrtsverband. Eingereicht wird der Antrag bei der jeweiligen Krankenkasse.

#### ■ Wer hat Anspruch?

Eine Eltern-Kind-Kur steht grundsätzlich allen Eltern zu. Voraussetzung ist ein ärztliches Attest. Die Kur kann alle vier Jahre beantragt werden. Wenn der Arzt es für notwendig hält, kann ein erneuter Mutter-Kind-Kur-Antrag auch vor Ablauf dieser Frist gestellt werden, z. B. nach einem Schicksalsschlag.

#### ■ Wer übernimmt die Kosten?

Die Kostenübernahme für die Eltern-Kind-Kur erfolgt durch die Krankenkassen. Lediglich eine Zuzahlung von zehn Euro pro Tag müssen die Versicherten selbst übernehmen.

#### ■ Wie lang ist die Kur?

In der Regel findet die Reha-Maßnahme drei Wochen lang in einer auf Eltern-Kind-Kuren spezialisierten Einrichtung statt. Bei Bedarf gibt es aber auch die Möglichkeit, die Kur zu verlängern.

#### ■ Was ist das Ziel?

Ziel einer Eltern-Kind-Kur ist es, Kraft zu tanken und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Während die Mütter und Väter an psychosozialen Gesprächsgruppen oder physiotherapeutischen Sitzungen sowie Bewegungstherapien teilnehmen, werden die Kinder pädagogisch betreut. Zusätzlich finden gemeinsame Aktivitäten statt, um die Bindung des Kindes zum Elternteil zu stärken.